

東御市の健康状況について

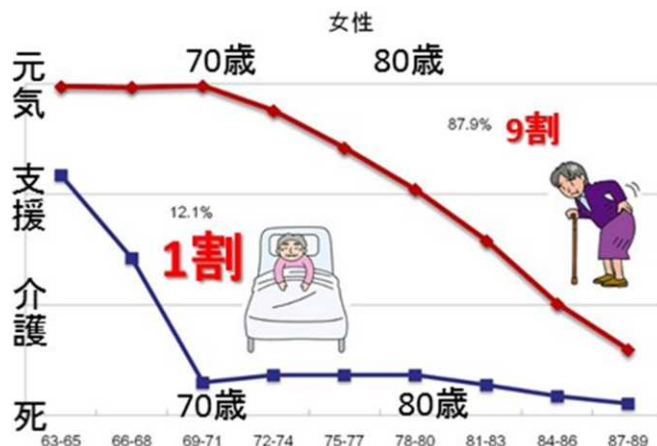
公益財団法人身体教育医学研究所 岡田真平



地域で健康学習 なぜ大切？

多くの人たちが健康長寿（早逝や早期要介護化の発生を防いで、元気で生き生き長生き）を実現するために...

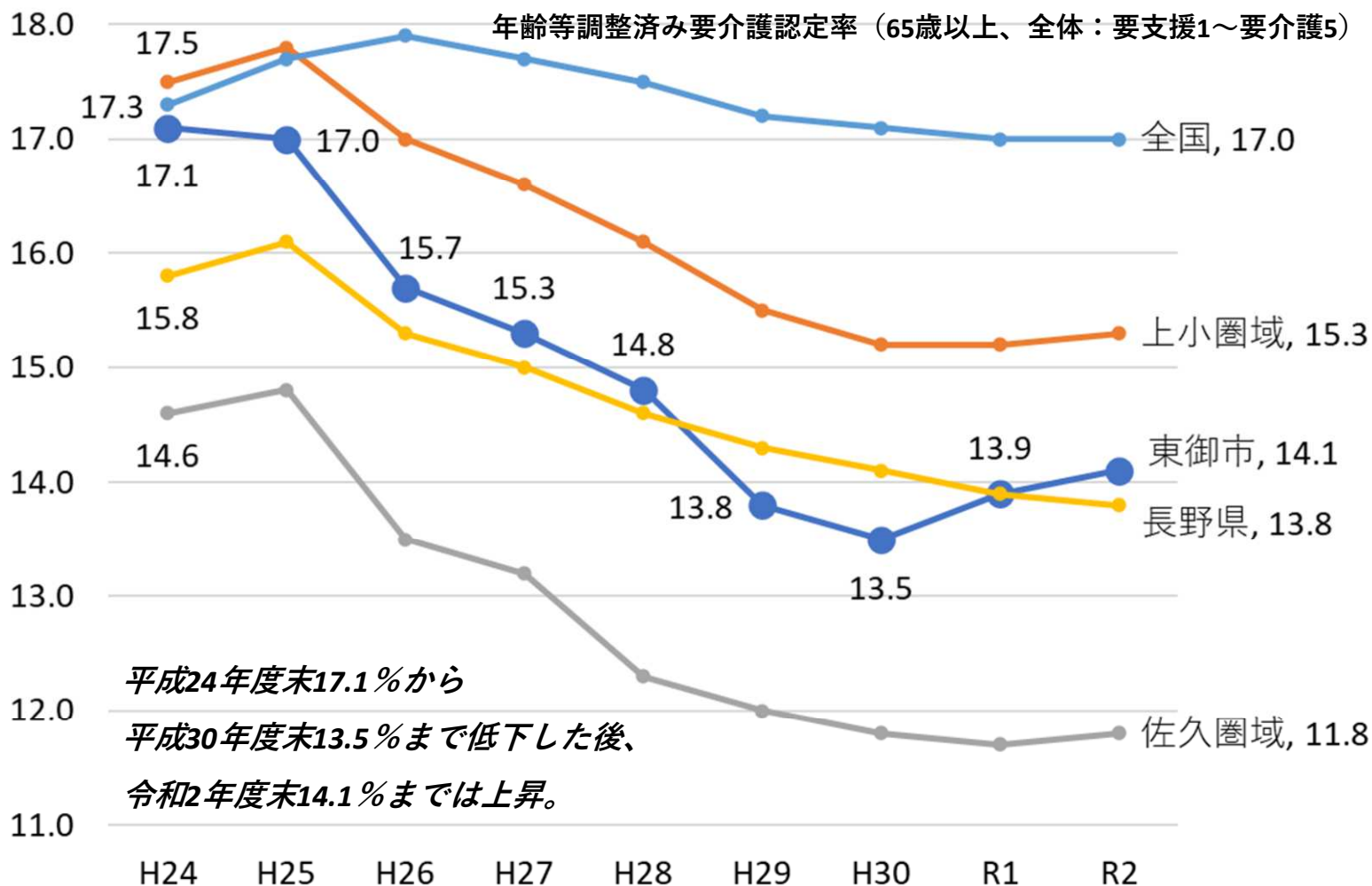
- 地域特有の健康課題について共通認識・理解を持つ。
- 健康課題を解決するためにできることを一緒に考える。
- コロナ禍における健康づくり・フレイル予防を心がける。



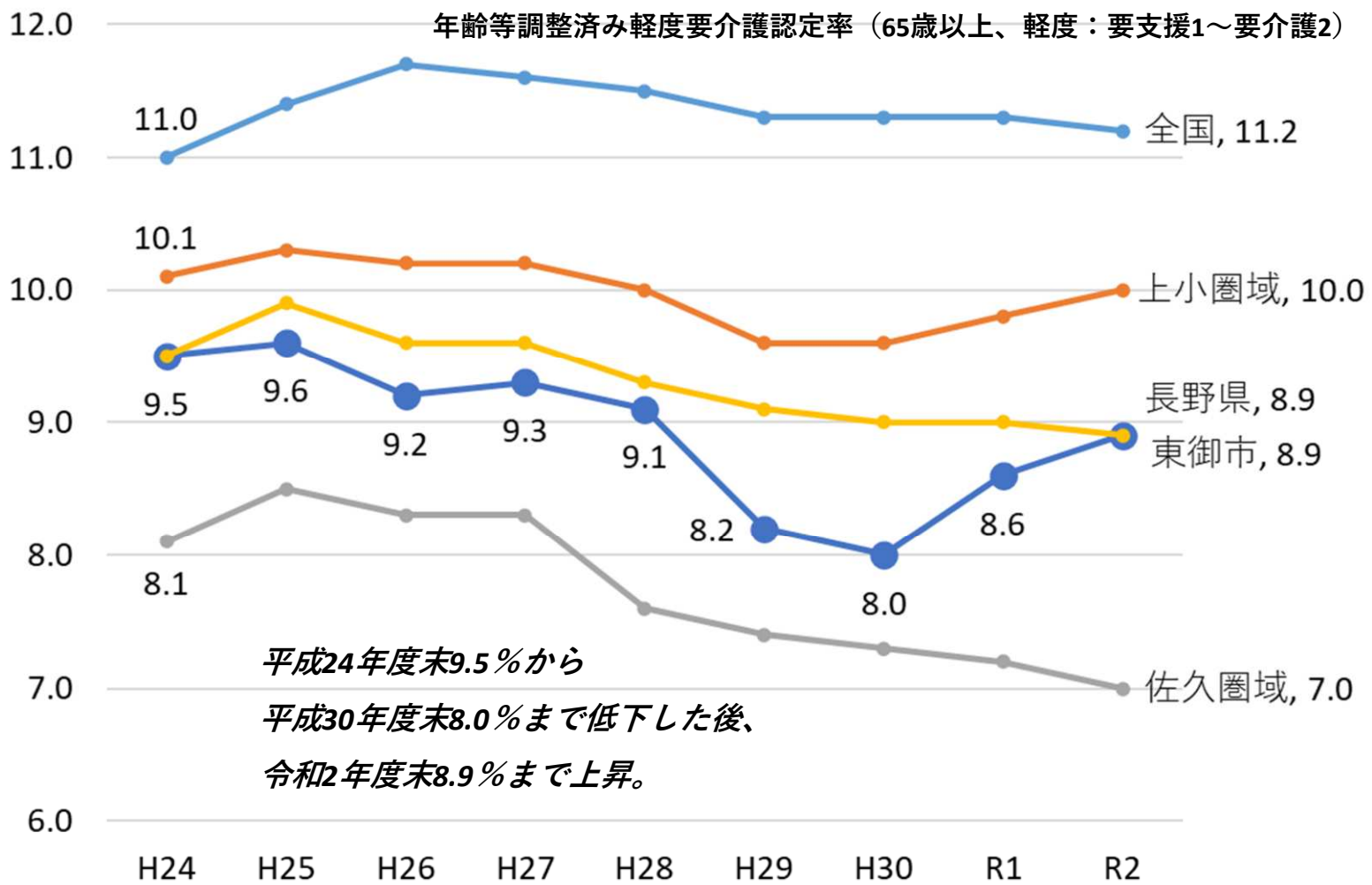
本日お伝えしたいこと

- 「東御市は健康長寿！」と言えるでしょうか？
（介護保険のデータから）
- 東御市で心配すべき医療費負担は何でしょうか？
（医療保険のデータから）
- 東御市で取り組んでおきたい生活習慣病対策は？
（特定健診のデータから）
- 感染対策に加えて、健康二次被害防止も重要！

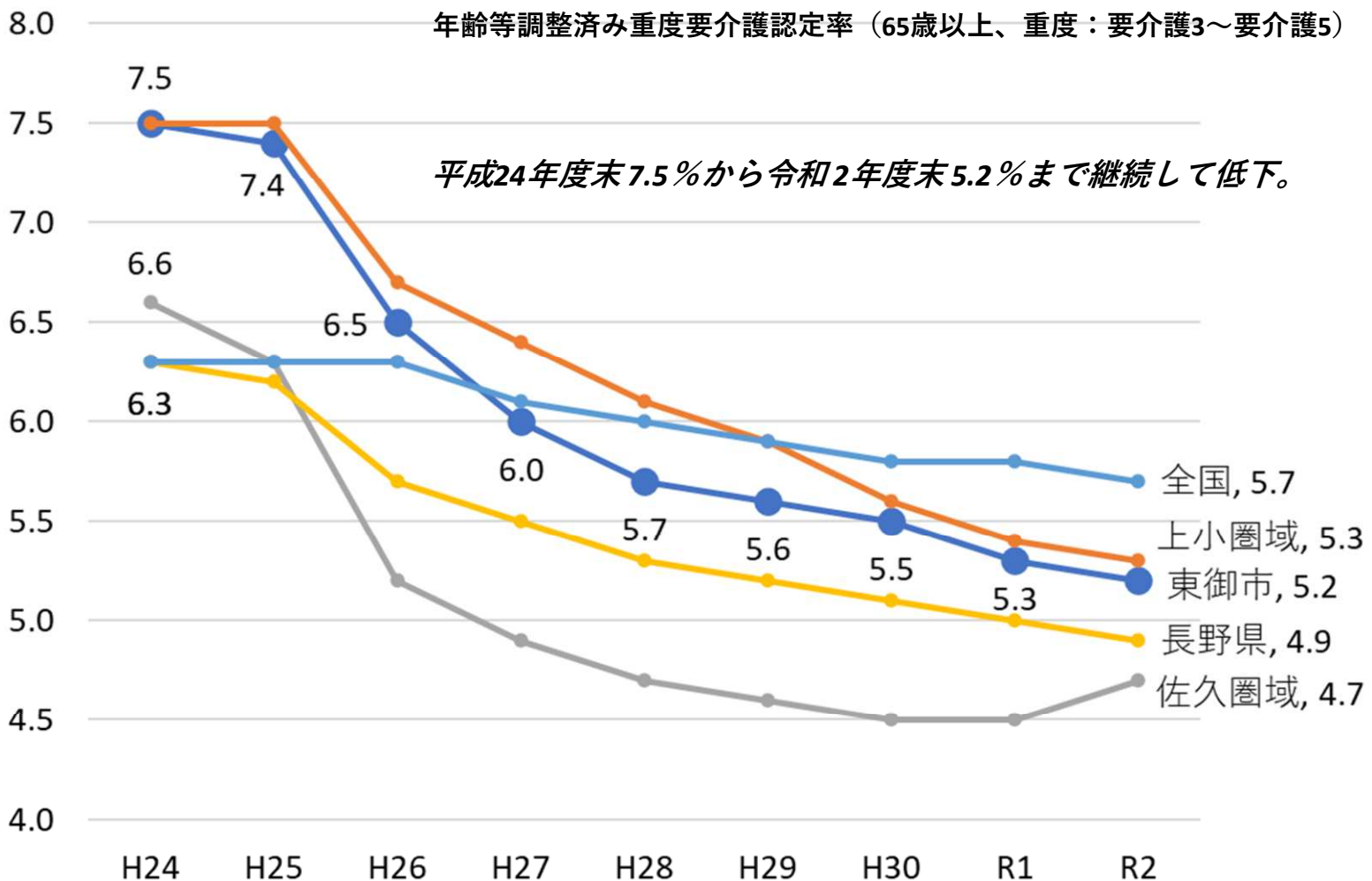
「東御市は健康長寿！」と言えるでしょうか？（介護保険のデータから）



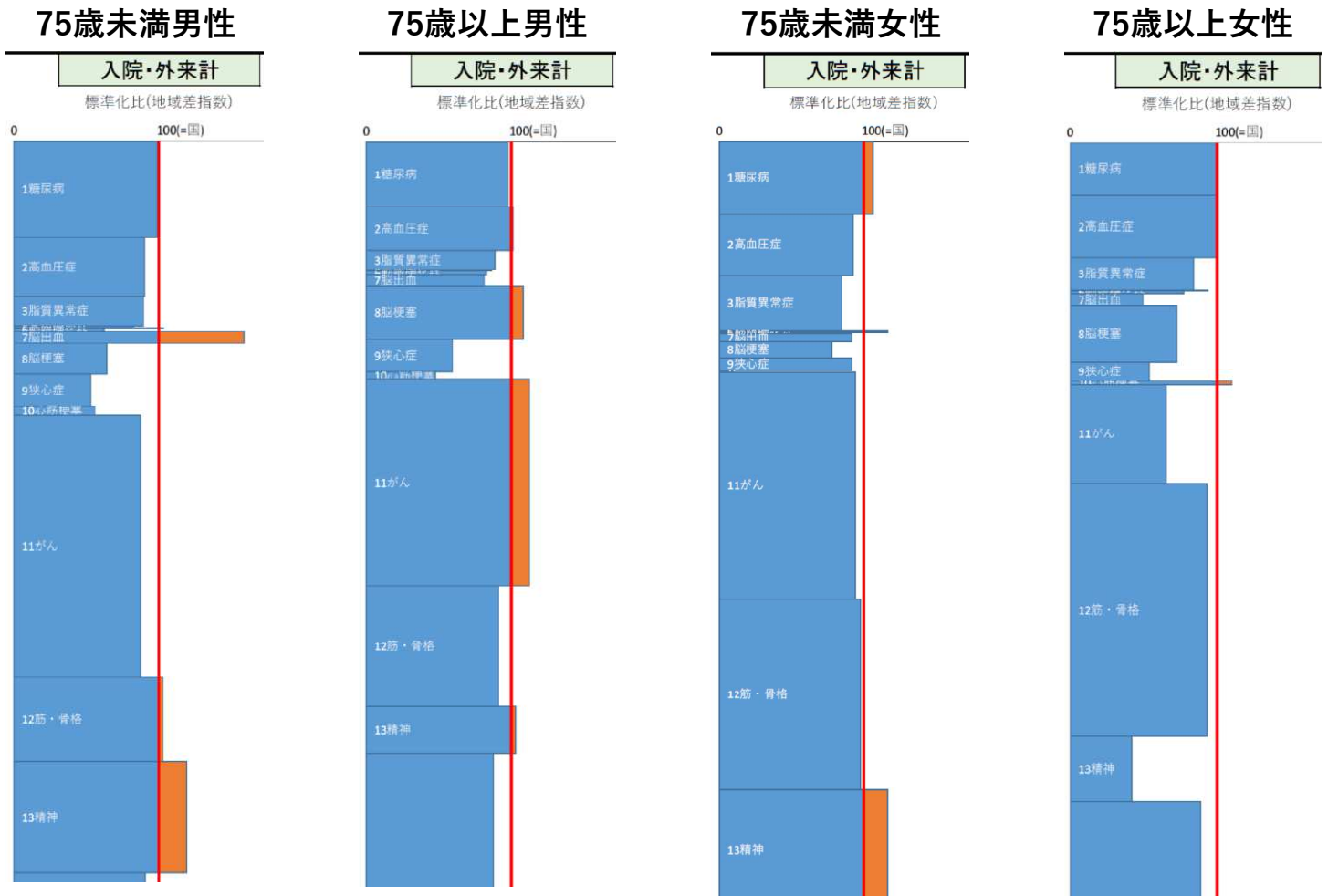
「東御市は健康長寿！」と言えるでしょうか？（介護保険のデータから）



「東御市は健康長寿！」と言えるでしょうか？（介護保険のデータから）



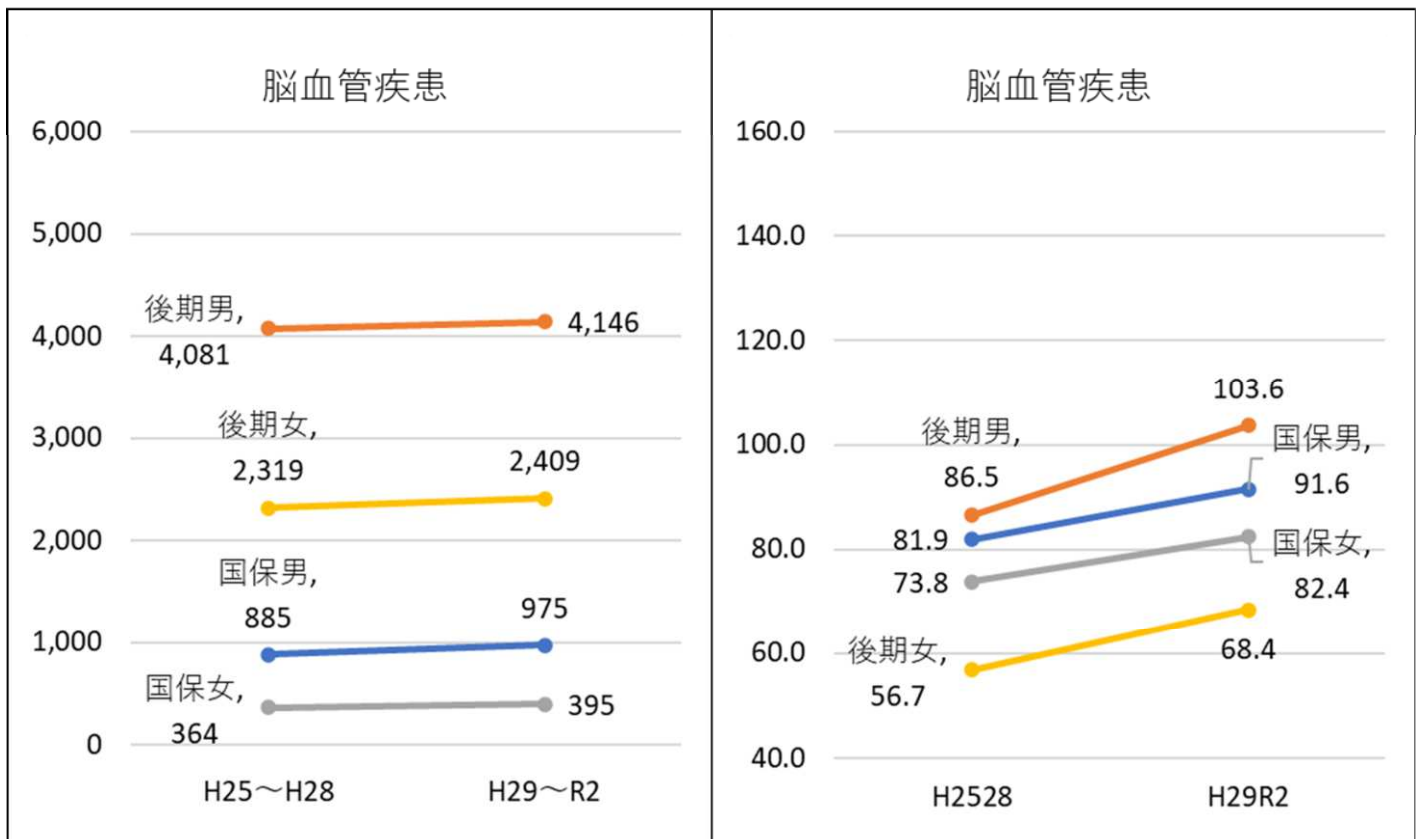
東御市で心配すべき医療費負担は何でしょうか？（医療保険のデータから）



東御市で心配すべき医療費負担は何でしょうか？（医療保険のデータから）

図表 2-6 脳血管疾患の1年平均医療点数と標準化比（全国 100）の変化

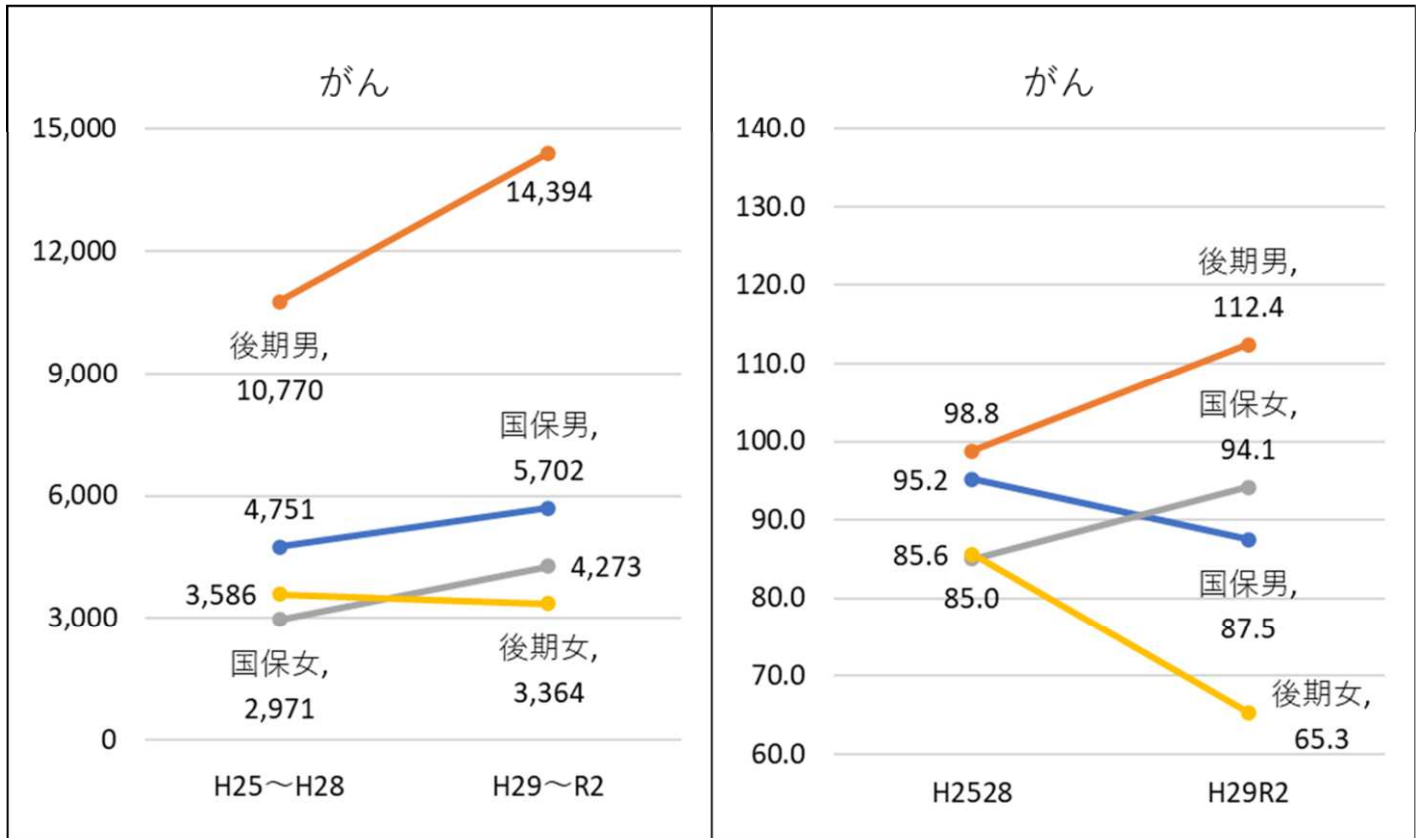
左：1人あたり年平均医療点数(点=10円)、右：全国を100とした標準化比



東御市で心配すべき医療費負担は何でしょうか？（医療保険のデータから）

図表 2-3 がんの1年平均医療点数と標準化比（全国 100）の変化

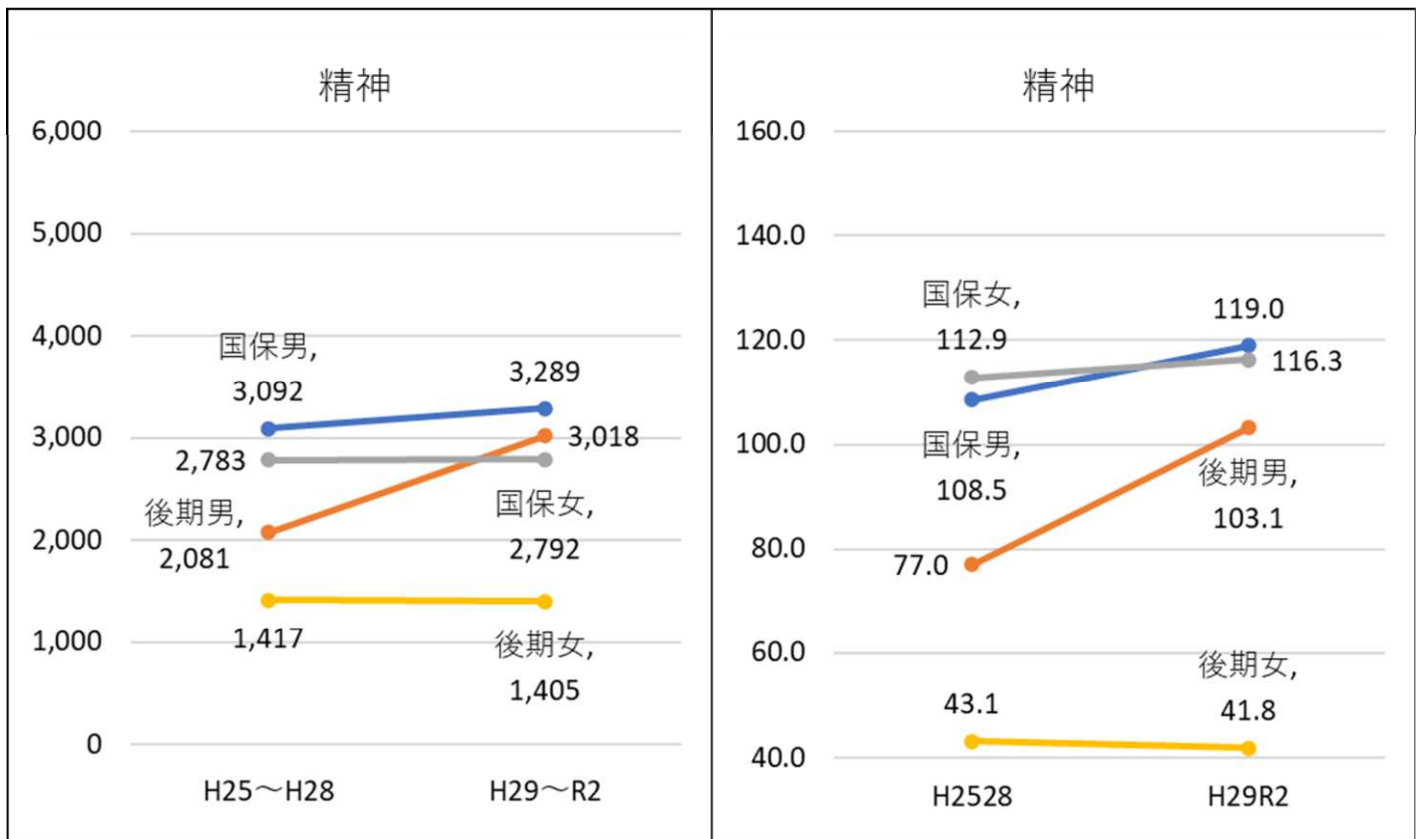
左：1人あたり年平均医療点数（点＝10円）、右：全国を100とした標準化比



東御市で心配すべき医療費負担は何でしょうか？（医療保険のデータから）

図表 2-8 精神の1年平均医療点数と標準化比（全国 100）の変化

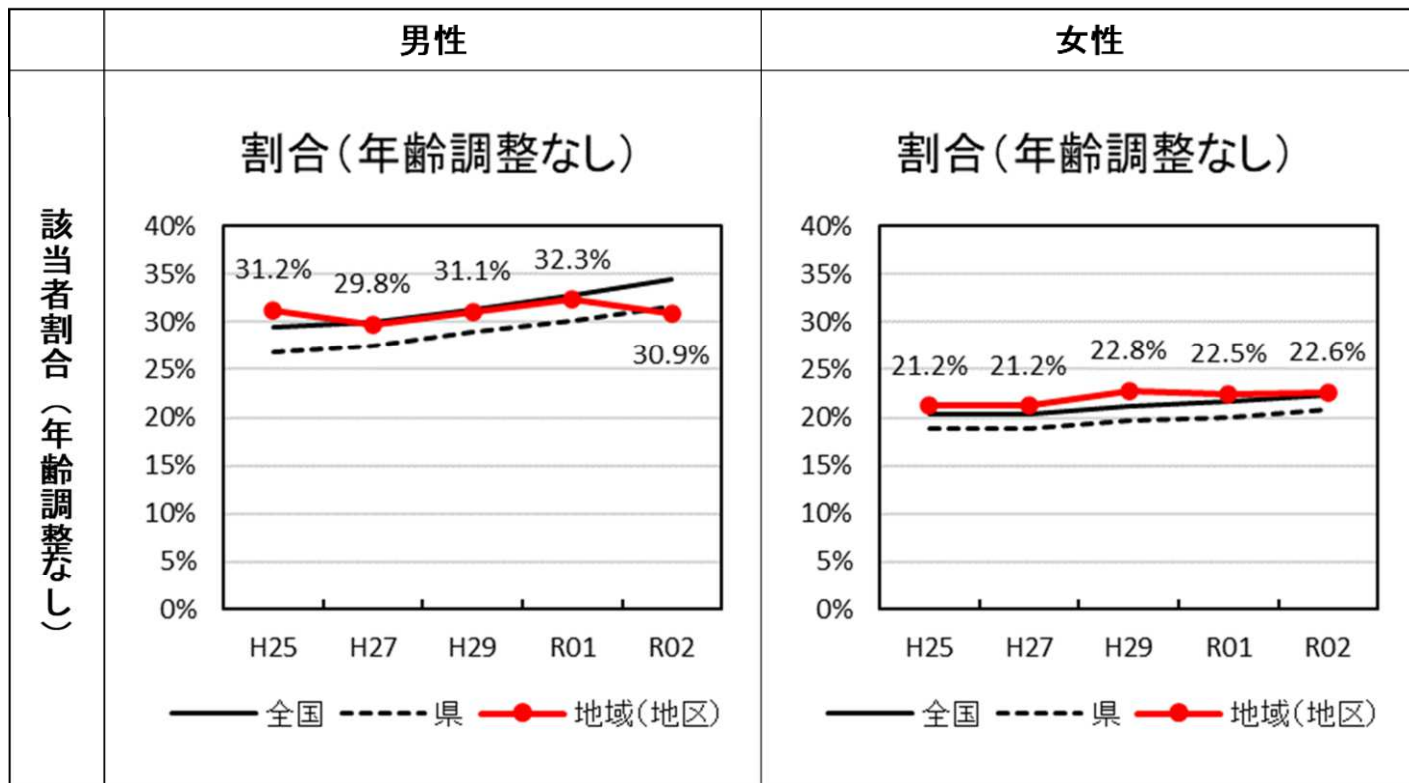
左：1人あたり年平均医療点数（点＝10円）、右：全国を100とした標準化比



東御市で取り組んでおきたい生活習慣病対策は？（特定健診のデータから）

東御市の肥満の割合は、以前高かったが、国や県の増加傾向に対して横ばいを保っている。

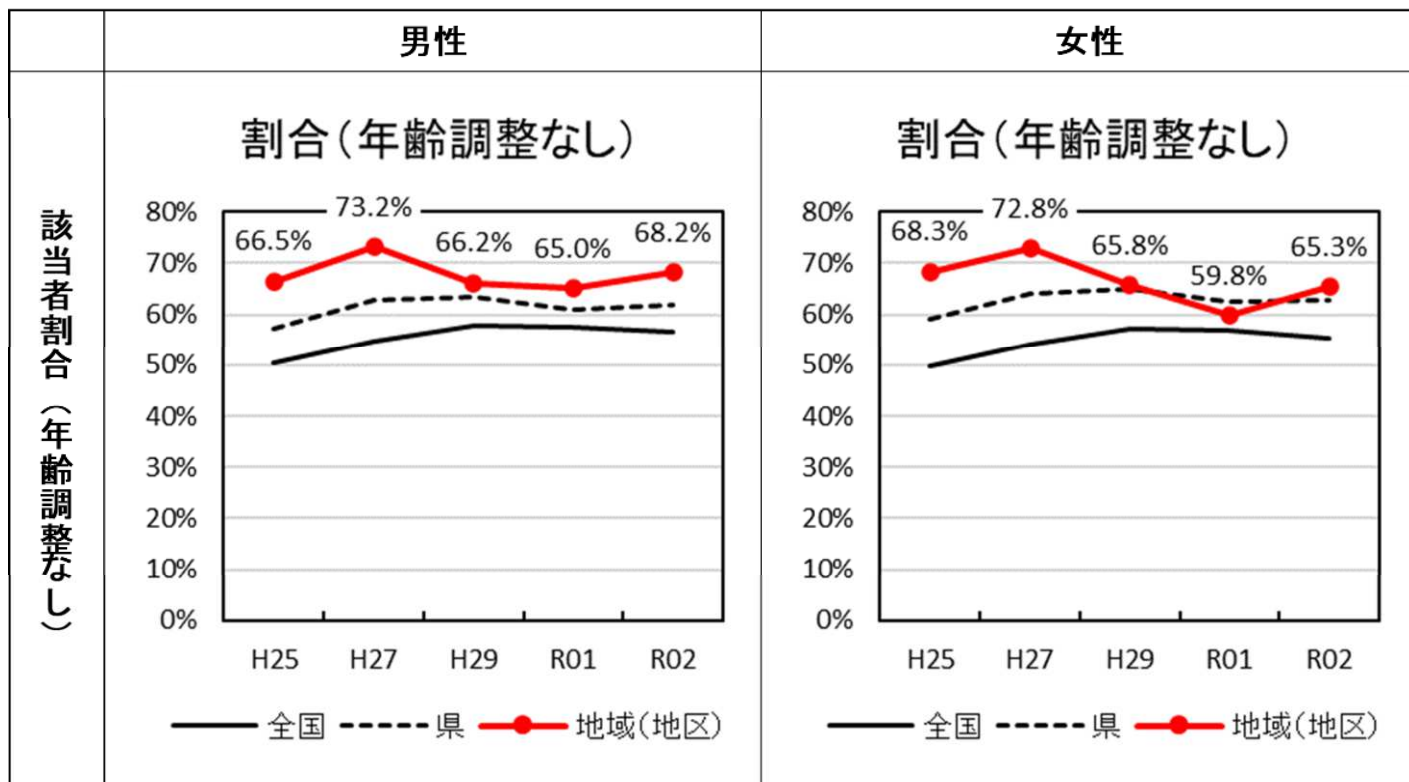
図表 3-2 BMI25以上の該当者割合と平成25年度全国基準標準化比の時系列変化
(全国・長野県との比較)



東御市で取り組んでおきたい生活習慣病対策は？（特定健診のデータから）

東御市の高血糖の割合は、一旦減少したが直近で再び上昇しており、また「糖味」が心配。

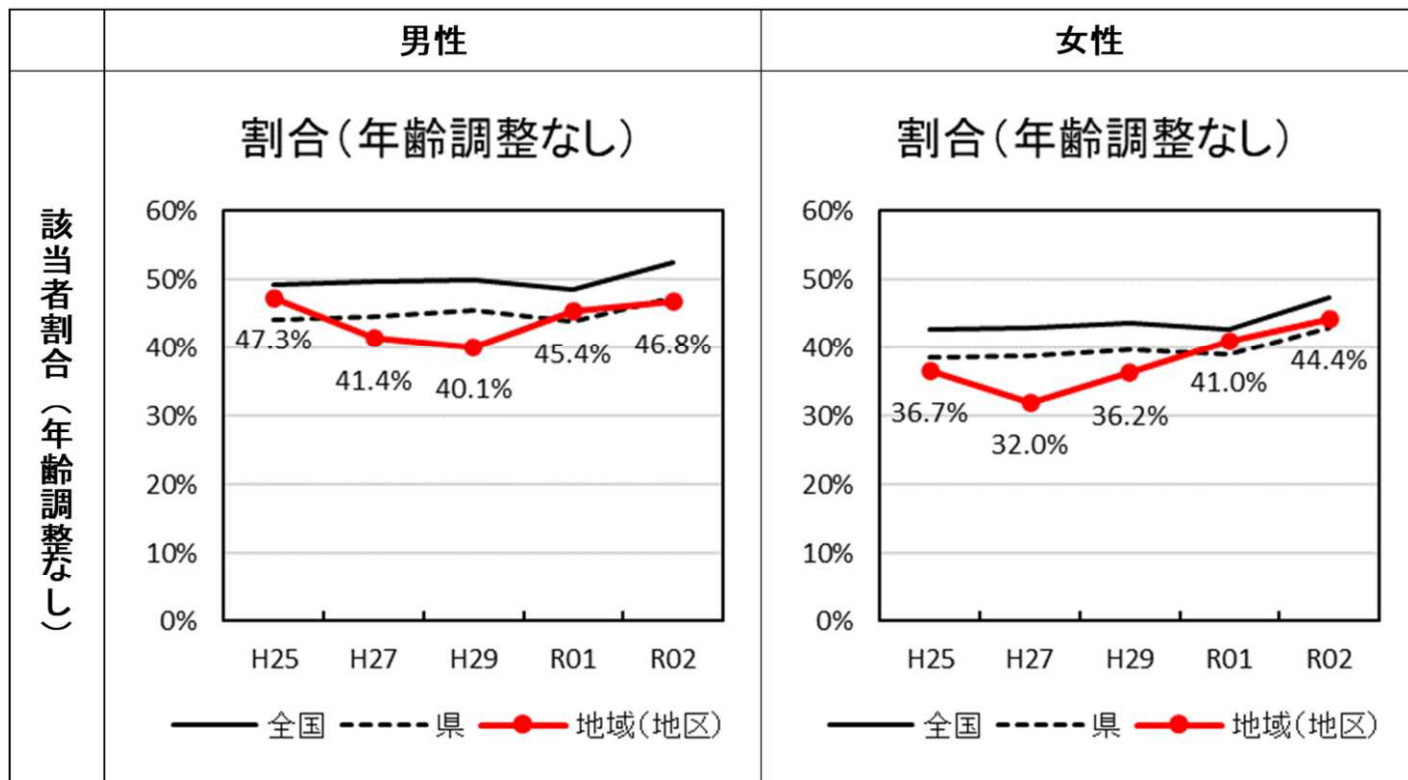
図表 3-7 HbA1c5.6以上の該当者割合と平成25年度全国基準標準化比の時系列変化
(全国・長野県との比較)



東御市で取り組んでおきたい生活習慣病対策は？（特定健診のデータから）

東御市の高血圧の割合は、一時期、国、県より低かったのが、ここ数年で増え続けている。

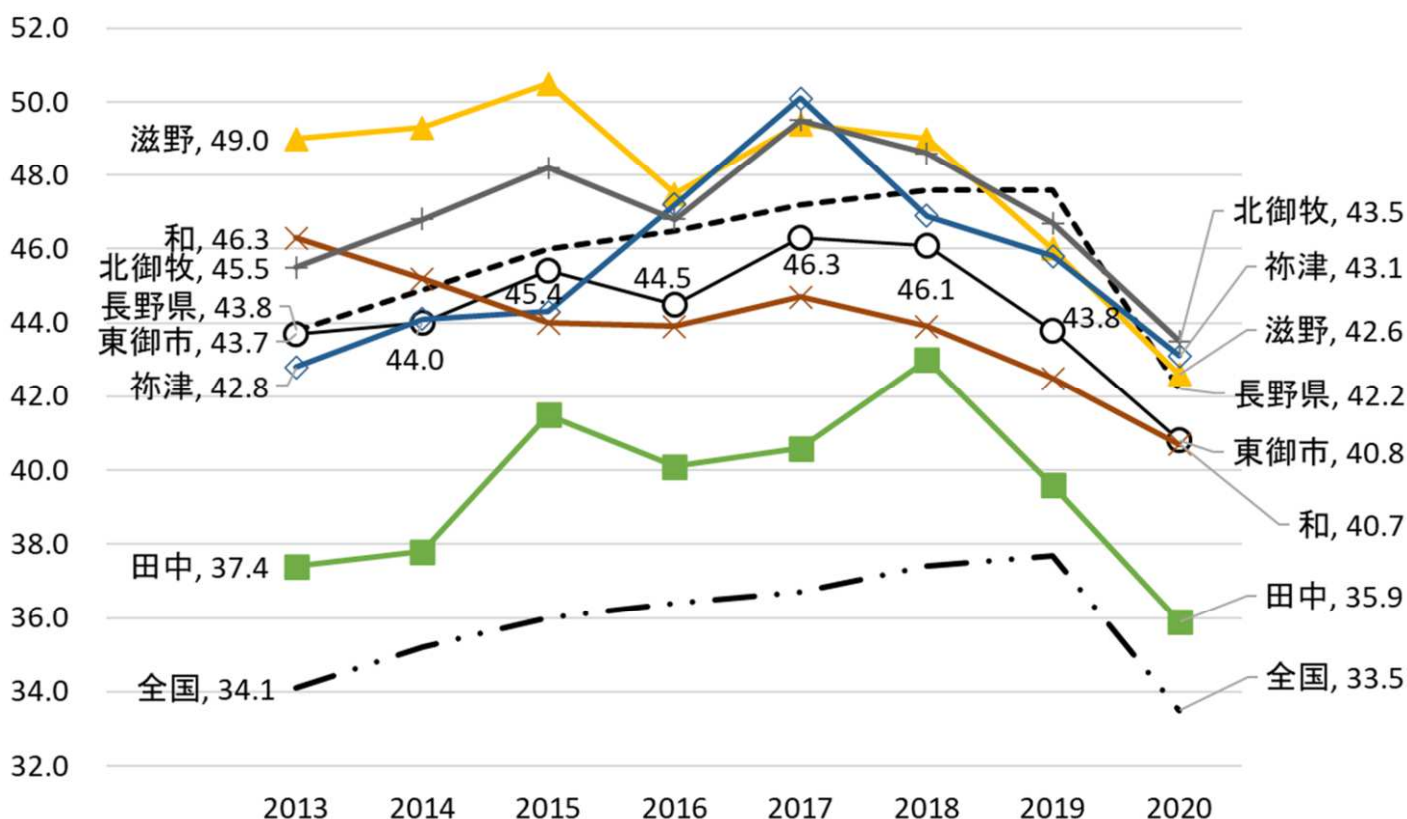
図表 3-8 収縮期血圧 130 以上の該当者割合と平成 25 年度全国基準標準化比の時系列変化（全国・長野県との比較）



東御市で取り組んでおきたい生活習慣病対策は？（特定健診のデータから）

そもそも健診受診者数が伸び悩み、減少しているのが東御市の大きな課題（コロナ前から）

特定健診受診率の 8 年間の推移＜全国・長野県・東御市・5 地区別＞



コロナ禍で急増！

新型コロナの「健康二次被害」にご注意を

怖いのは感染だけじゃない！

新型コロナウイルスの影響で、外出を控えた結果、運動不足になったり、人とのかかわりが減っている人が増加しています。そのなかで懸念されるのが「健康二次被害」です。

コロナによる外出の自粛やテレワークで…

＼とくに高齢の方は注意！／



➔ 病気の重症化、うつへ

➔ 要介護・寝たきりへ

＼感染予防とともに健康にも目を向けて！／「健康二次被害」を防ぎましょう



筑波大学大学院教授・医学博士
久野 譜也

運動量や人とのかかわりが減ると、免疫機能が活性化できず、免疫力が下がり、コロナにかかりやすく、また重症化しやすくなります。それだけではなく、別の病気を引き起こしたり、将来の寝たきりリスクを高めることにもつながるのです。

コロナを予防するためにも、健康二次被害を減らすためにも、適切な感染症対策をしたうえで、運動をするようにしましょう。

● 運動している人は感染・重症化リスクが低い！！

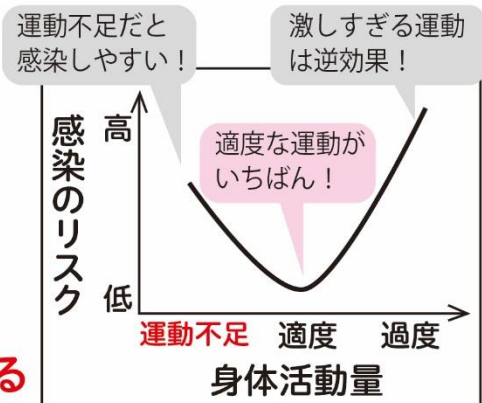
研究結果から、次のようなことがわかっています。

① 適度な運動は免疫力を高める

② 運動している人は感染・重症化しづらい

運動習慣のある人は

- ・ 感染する危険が少なくなる
- ・ 万が一、感染しても死亡する危険が少なくなる



※運動習慣者は、市中感染リスクが31%低減され、感染症による死亡（おもに肺炎）のリスクが37%減少
(Chastin et al. Lancet 2020)

(Nieman MSSE 1994)

新型コロナウイルスから**自分と家族を守る!**

感染予防対策をするとともに、コロナに負けない体をつくりましょう

正しい感染予防

- マスク 
- 手洗い 
- 3密をさける

<感染予防の基本を守りましょう!>



自然免疫を高める

適度な運動

運動は免疫力を高めます。習慣的に「**激しすぎない運動**」をするようにしましょう。運動は、**有酸素運動と筋トレ**の両方を習慣にすることが大切です。

有酸素運動

1日の平均歩数8,000歩以上（高齢の方は7,000歩以上）を目標に
※歩数が少ない日があっても1週間で平均して8000歩/日ならOK

筋トレ

太ももの筋肉をきたえるスクワットなど、10回3セット・週3回を目安に



自分に合った正しい運動を教えてもらえる、インストラクターのいる運動施設を活用するのもおすすめです。

正しい食事

栄養が足りないと、免疫力も下がります。1日3食**バランスのよい食事**を心がけ、筋力を落とさないよう「**たんぱく質**」もしっかりとるようにしましょう。



質の高い睡眠

睡眠不足は、免疫力を下げます。**運動は睡眠の質も高める**ので、日中は運動をして、夜はぐっすり眠るようにしましょう。



人とのかかわり

人とのかかわりが減ると、ストレスや不安が大きくなり、免疫力が下がります。**感染予防対策をとったうえで、外に出たり、人と会ったり**することも大切です。



【企画・制作】健康二次被害防止コンソーシアム

私たちは、医師・学者などの有識者、自治体、民間企業、個人の有志によって組成された組織です。

国民が適切な感染症対策をしたうえで、幸せにつながる日常生活（外出・旅行・健康活動・消費・人とのつながりの維持など）を送れるよう、健康二次被害防止の大切さを広く世の中に伝え、国民の健康を守っていきたくと考えています。



健康二次被害防止
コンソーシアム 公式サイト

【監修】

筑波大学大学院教授・医学博士
久野 譜也

【配布】

〒389-0402 長野県東御市布下6-1



公益財団法人
身体教育医学研究所
Physical Education and Medicine Research Foundation

☎ 0268-61-6148
✉ info@pedam.org

コンソーシアムメンバーとして健康二次被害防止活動を推進しています

健康二次被害防止コンソーシアム事務局

〒108-0023 東京都港区芝浦 3-9-1 11F
E-mail:info@kenko-nijihigai.jp

いきすぎたステイホームが 生活習慣病をつくる

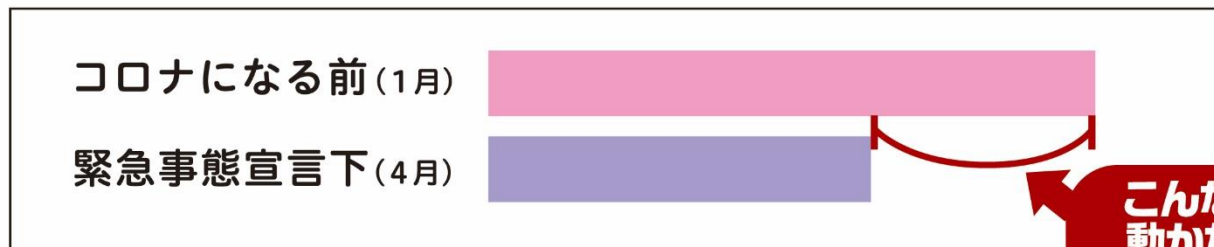
順天堂大学国際教養学部
グローバルヘルスサービス領域 教授
医師・医学博士 田村 好史



元静岡県健康福祉部理事（保健師）
土屋 厚子



● コロナ禍で気づかないうちに体を動かす機会が減っています



こんなに動けなくなっている!

※日本の都市部在住の高齢者(1600名、男女比1:1、平均年齢74歳±5.6歳)を対象にした調査で、2020年1月と4月では、身体活動量が約3割減少していた。 Yamada M. et al. J Nutr Health Aging. 2020;24(9):948-50

● 家でじっとして動かないでいると...



筋肉に刺激がいかない!

筋肉が減る

2週間で
約**3.7年分**相当の
筋肉が失われる可能性も

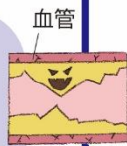
歩行困難、要介護、
寝たきりリスクに!



血糖値が上がる*

血圧・脂質も
上がりやすく
動脈硬化が進行する

心筋梗塞、脳卒中などの
リスクに!



※健康な高齢者が2週間、家であまり動かないでいると脚の筋肉量が3.7%減少。60~80歳の日本人は平均で1年に約1%ずつ脚の筋肉が減っていくことから約3.7年分に相当。
J Clin Endocrinol Metab. 2013;98(6):2604-2612.

※座位と30分ごとに3分間歩行やレジスタンス運動(筋力トレーニング)をした場合の比較で、座位のほうが食後血糖値の高い状態が続いた。
Paddy C. Dempsey et al. Dia Care 2016;39:964-972

だから、意識して体を動かすようにしましょう!

健康二次被害を防止するために

運動量や人とのかかわりを増やしましょう

- 「歩く速度が遅くなった」や「物忘れが増えた」など、日常生活で変化したことを確認しましょう。
- 心身ともに健康であるためには、運動・スポーツを続けることが大切です。
- 感染予防に努めながら、買い物や園芸作業など、外出して体を動かしましょう。
- 感染予防対策がとられている地域のコミュニティや運動教室等に参加しましょう。
- バランスのよい食事を摂りましょう。



<高齢者のご家族や地域で見守りをする方へ>

- 会話や声掛けをして近所での散歩など体を動かすように勧めましょう。
- 日々連絡を取り、外出や身体活動の状況、行動や言動などの変化に留意しましょう。
- 直接会えない場合は、パソコンやスマートフォンを活用して、テレビ電話等のリアルタイムの動画通信でつながりを保ちましょう。
- 感染症対策を実施し、各種運動教室等を実施・再開しましょう。



スポーツ庁:スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン

年に1回は健康診断を受けましょう

生活習慣病は、気づかないうちに進行していきます。
症状がないからといって、放置していると重篤な事態を招く危険があります。
定期的な健康診断で現状を把握して、問題があれば早めに対処するようにしましょう。

【企画・制作】健康二次被害防止コンソーシアム

「健康二次被害防止コンソーシアム」とは、医師・学者などの有識者、自治体、民間企業、個人の有志によって組成された組織です。

＼感染予防とともに健康にも目を向けて！／
コロナの「健康二次被害」を防ぎましょう



健康二次被害防止
コンソーシアム 公式サイト

健康二次被害防止コンソーシアム事務局

〒108-0023 東京都港区芝浦 3-9-1 11F
E-mail:info@kenko-nijihigai.jp

【配布】



公益財団法人
身体教育医学研究所
Physical Education and Medicine Research Foundation

コンソーシアムメンバーとして健康二次被害防止活動を推進しています

〒389-0402 長野県東御市布下6-1

☎ 0268-61-6148

✉ info@pedam.org

コロナフレイル予防の「た・ち・つ・て・と」

た たんぱく質をたっぷりとりよう

低栄養の食事はフレイルを加速させ、免疫力も下げます。特に「たんぱく質」が不足すると、筋肉量が減少します。毎食しっかりとたんぱく質をとりましょう。



ち ちょっとそこまで歩いてみよう

運動不足は筋肉量の減少、血糖値の上昇などを引き起こします。そして、歩行困難や寝たきり、心筋梗塞、脳卒中などのリスクが高まります。「ちょっとそこまで歩こう」と意識することが、健康寿命を延ばすことにつながります。



つ つながりと会話を大切に

コロナ禍で社会活動が減少し、うつや要支援・要介護、認知症のリスクが増加しています。直接人と会うことが難しいときも、ビデオ通話や電話、メールなどで人とつながり、会話をすることが、うつや認知症の予防改善になります。



て でかけよう週3回

社会参加をしている人は、うつや認知症になりにくく、また、でかけることは体を動かすことにもなります。趣味やスポーツ、交流の場などへ週3回以上外出をすることが、心と体の健康につながります。



と トレーニングで筋力アップ

フレイルを防ぐには、筋肉を減らさないこと、そして関節が固くならないようにすることが重要です。筋肉を動かす運動(筋トレ)を行いましょう。自分に合った正しい運動を教えられる、インストラクターのいる運動施設を活用するのもおすすめです。



有酸素運動	1日の平均歩数8,000歩以上（高齢の方は7,000歩以上）を目標に ※歩数が少ない日があっても1週間で平均して8,000歩/日ならOK！
筋トレ	太ももの筋肉をきたえるスクワットなど、10回3セット・週3回を目安に

【企画・制作】健康二次被害防止コンソーシアム

「健康二次被害防止コンソーシアム」とは、医師・学者などの有識者、自治体、民間企業、個人の有志によって組成された組織です。

＼感染予防とともに健康にも目を向けて！／
コロナの「健康二次被害」を防ぎましょう



健康二次被害防止
コンソーシアム 公式サイト

健康二次被害防止コンソーシアム事務局

〒108-0023 東京都港区芝浦 3-9-1 11F
E-mail: info@kenko-nijihigai.jp

【配布】



公益財団法人
身体教育医学研究所
Physical Education and Medicine Research Foundation

〒389-0402 長野県東御市布下6-1

☎ 0268-61-6148

✉ info@pedam.org

コンソーシアムメンバーとして健康二次被害防止活動を推進しています